

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

災害に備えたがん患者のケアパッケージ①

# がんの化学療法を受けている人のために



兵庫県立大学大学院看護学研究科/地域ケア開発研究所

21世紀COEプログラム

<がん看護ケア方法の開発プロジェクト>

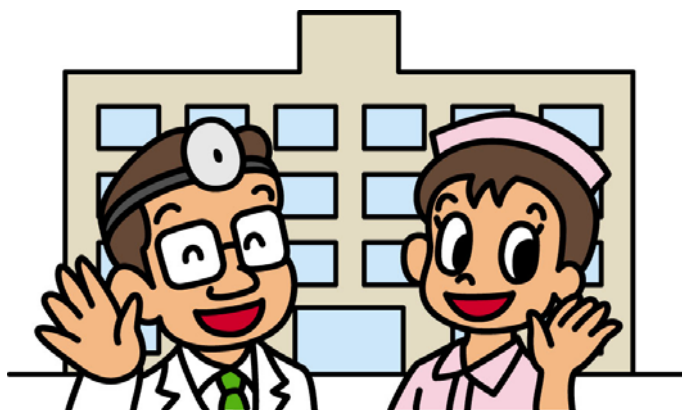
## <目次>

この小冊子について	1
1. 災害で通常の医療が受けられなくなった時	2
1) 災害に遭遇した時、どこで化学療法を受けるのですか？	2
2) 化学療法の期間中に災害に遭遇した時、他の薬を飲んでもいいですか？	2
3) 災害に遭遇した時、人工肛門（ストーマ）の管理をどのように行いますか？	3
4) 災害時に得られるサポートはありますか？	4
5) 災害に遭遇した時、ストレスを和らげるにはどうしたらいいですか？	4
6) 災害時に、抗がん剤の副作用で食べることができなくなったら工夫できることはありますか？	5
7) 脱毛のケアはどのようにしたらいいですか？	6
8) 感染症を予防する方法はどのようなことがありますか？	7
9) 凝血障害の可能性のある場合はどのようなことに気をつけたらいいですか？	7
10) 口、歯ぐき、喉の痛みが出たらどうしたらいいですか？	7
11) 口が乾いて食べにくい時の工夫はどのようにしたらいいですか？	8
2. 化学療法の支払い	9
おわりに	9

## この小冊子について

この小冊子は、災害時に備えた化学療法について日頃から留意することや、災害に遭遇しても化学療法を受けている期間中に、あなた自身ができることについて述べています。

特に、災害時でも自分自身で自分のことをすること（セルフ・ヘルプ）に焦点を当てています。治療が原因で生じる肉体的な副作用を緩和するだけでなく、こころのケアも行うことができます。気が滅入る時でも、医師や看護スタッフと協力しながら、心地よい状態に近づけるために、何か自分にもできることがあるのだと知っておけば、対処もしやすいでしょう。



## 1. 災害で通常の医療が受けられなくなった時

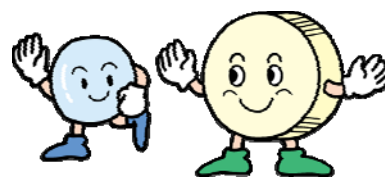
### 1) 災害に遭遇した時、どこで化学療法を受けるのですか？

日本では、これまで平常時の際、入院によりがんの治療を続けていることが多かったのですが、医療費の軽減や、仕事や生活を維持しながら治療するために、在院日数の短縮化がすすみ、外来での検査や治療が増加しつつあります。このため外来で化学療法を受けることが可能で費用が入院より安いということがあります。病院によっては夜間に治療をし、仕事を継続できる場所などもあります。入院中の方には病院が対応してくれますが、自宅で療養している方は、いつもの病院に通えなくなるおそれがあります。また、化学療法を受けている期間中に災害に遭遇した時には、医師が薬の効果を間近に確認することができ、また必要な調節をすることができるように、病院に少しの間入院する必要があるかもしれません。あるいは、避難所から医療機関へ受診する必要があるかもしれません。

震災時、外来で治療する場合、通院の方法など、どのような環境で治療を受けるのか、あらかじめ主治医や外来看護師に相談し、近所に受け入れてくれる医療機関を探しておくで安心です。

### 2) 化学療法の期間中に災害に遭遇した時、他の薬を飲んでもいいですか？

薬によっては化学療法の効果の妨げになることもあります。災害に備え、ご自分が服用しているすべての薬のリストを把握し、医師に見せる必要があります。リストには、それぞれの薬の名前、どれくらいの量や期間で服用しているのか？を書いておいてください。便秘を促す薬、風邪薬、鎮痛剤、そしてビタミン剤など市販薬も忘れずに書き加えて下さい。災害時、化学療法を開始する前にこれらの薬を止めるべきかどうか、医師が判断しあなたに伝えます。治療が始まってから新しい薬を服用する際も、必ず事前に医師に確認して下さい。代替療法については、反対されることを恐れて医師に言わない患者様もいらっしゃいますが、大切な情報なので伝えてください。化学療法を受けながら民間薬をどうしても続けたい場合も、医師と相談することができます。



### 3) 災害に遭遇した時、人工肛門（ストーマ）の管理をどのように行いますか？

災害に備え、排便管理および装具について把握しておく必要があります。主たるストーマの装具は、ストーマ周辺皮膚を保護する皮膚保護材と、排泄物を溜めるパウチからなります。ご自分が使用されている皮膚保護材、パウチの種類を把握し、ストーマの自己管理ができるように備えましょう。

#### ・災害時の留意点

- ①皮膚保護材の耐久性は、それぞれのストーマのタイプやストーマの周囲皮膚の状態、ストーマの形や高さによって異なります。装具の交換時にはストーマ周囲の皮膚状態、皮膚保護材の溶け具合などを観察し、安全な連用日数を決めます。
- ②交換日は例えば、毎週水曜日と土曜日、中2日ごと、あるいは3日ごとというように、装具が確実に連用できる期間で設定します。
- ③避難所で、仮に交換日の前であっても、ストーマ周囲の皮膚にかゆみなどの症状が現れた場合には、定期的な交換日を待たずに交換するようにしましょう。
- ④装具管理に必要な物品が不足した時には、速やかに医療施設へ行くようにしましょう。
- ⑤入浴などの制限はありませんが、公衆の浴場では装具をつけて入浴するようにします。
- ⑥衣服については、ストーマを圧迫しないように工夫します。
- ⑦災害に備え、装具を1組必ず携帯するようにします。緊急時にすぐに対応できるように、バッグなどにも備えておくとよいでしょう。
- ⑧避難所などで生活する場合、配置されている看護師や保健師に早めに相談してください。



#### 4) 災害時に得られるサポートはありますか？

災害に備えて、あなたがサポートを得られるところはたくさんあります。次にあげるのは、重要なものです。

- <医師や看護師・保健師>

避難所では、医師や看護師・保健師が巡回しています。自分の身体に問題が発生する前に、早めに病気のことを伝えておけば、様々なサポートを受けやすくなります。

- <友人や家族>

友人や家族と話をすることは、あなたの気持ちをより安定させてくれます。

避難所では、見知らぬ人ばかりで不安になりがちですが、身近にいる人に困っていることを話すことでサポートが得られることもあります。



- <同病者や支援団体>

治療中に知り合った同病者の人などは、いろいろと情報交換ができるかもしれません。支援団体は、あなたと同じような経験をしている人々から成り立っています。他の人たちと気持ちを共有しにくいと感じる人も、支援団体のメンバーとは、思いや気持ちを共有できると感じる人が大勢います。また、信仰がある人は聖職者のメンバーなどに相談してみるのもいいでしょう。災害に備えて、支援団体、同病者、聖職者の方との連絡方法を確認しておきましょう。

楽患ねっと（非営利団体）<http://www.rakkan.net/>や各病院の患者会など患者様を支援するための情報を提供してくれる所があります。

#### 5) 災害に遭遇した時、ストレスを和らげるにはどうしたらいいですか？

災害に遭遇し、避難所生活を強いられる場合、災害やがんの治療からくるストレスを和らげる方法があります。深呼吸をしながら、身体の緊張を取るリラクゼーション法は手軽に行うことができます。誰かに気持ちを聞いてもらうことも有効です。

## 6) 災害時に、抗がん剤の副作用で食べることができなくなったら工夫できることはありますか？

避難所で行える工夫として以下にその方法を紹介します。

- \* 食事と一緒になく、食事の 1 時間前と後に水分をとりましょう。水分は少しずつ頻回に取りましょう。
- \* 食べたり飲んだりする時は、ゆっくり行いましょう。
- \* 大きな食事を 3 回取るよりも、回数を多く、少しずつ取りましょう。
- \* 食欲のない時は、口当たりのよい、飲みやすいあっさりしたものが食べやすいようです。
- \* 水分の多い果物（メロン、りんご、みかんなど）、酢の物などが手にはいるようであれば、もらっておきましょう。
- \* よく噛んで食べましょう。消化を助けます。
- \* 食後に座ってゆっくりしましょう。ただし、食後少なくとも 2 時間は横にならないで、少し上半身を上げて休むのがよいでしょう。
- \* ゆったりした衣服を身に着けましょう。
- \* 吐き気がある時は、深くゆっくりと呼吸して下さい。
- \* 友人や家族と雑談したりして、気をそらしましょう。
- \* リラックス法を取り入れましょう。
- \* 吐き気が通常、化学療法の最中に起こるようであれば、治療の数時間前は、食べることを避けて下さい。
- \* 甘いものや、油で揚げたものや、こってりした食べ物はやめましょう。
- \* 治療中ではなく、治療の前に、軽く食事をしましょう。
- \* 臭いが気になる時は、食事を冷たくするか、室温に冷まして取りましょう。例えば、食事やタバコ、香水などの気になる臭いを避けましょう。避難所ではむずかしいかもしれませんが、自分の状況を伝えて、できるだけ優先的に場所を確保できるようにお願いしておきましょう。
- \* 冷たい透明な飲み物を飲みましょう、透明なりんごジュースや、ぶどうジュース、炭酸のない清涼飲料水など、カフェインがないものを取りましょう。



- \* もし、嘔吐が朝におこるのならば、トーストや、クラッカーのような乾いたものを起きる前に食べてみましょう。しかし、唾液が少ないために、口内炎やのどが痛い人はやめましょう。
- \* ミントや、酸っぱいキャンディをなめてみましょう。ただし、口内炎やのどの痛みがある人は、酸っぱいキャンディはやめましょう。

## 7) 脱毛のケアはどのようにしたらいいですか？

化学療法を受けている期間中に災害に遭遇した時、あなたの頭皮と髪をケアするために、避難所で行える工夫として以下にその方法を紹介します。

- \* シャワーを使えない時は、頭皮の清潔を保つために、ぬれタオルを電子レンジで温めて頭を拭きましょう。
- \* 柔らかいヘア・ブラシを使いましょう。
- \* 電子レンジやドライヤーなどの電化製品を使うことができない時は、よくタオルで水分を拭き取り乾かすようにしましょう。
- \* 前もって髪を短くしておきます。ショート・ヘアは毛をより多く見せてくれますし、脱毛が起きた時により対処しやすくなります。
- \* 髪の毛がほとんどない場合は、太陽から頭皮を保護するために、日焼け止め、帽子、あるいはスカーフを使いましょう。





## 8) 感染症を予防する方法はどのようなことがありますか？

あなたが化学療法を受けている期間中、医師は頻繁に血球数を測定します。

白血球が正常値よりも低い場合の対処方法は、別冊子の「災害に備えた化学療法の副作用について―感染・出血・貧血への対処―」を参照してください。

## 9) 凝血障害の可能性がある場合はどのようなことに気をつけたらいいですか？

避難所で実施できる凝血障害の対応方法例を以下に紹介します。

### ● 早期に発見できるのは、あなた自身……

もし、ぶつけてもいないのにあざが現れる、皮膚に赤い斑点が出る、赤っぽい（またはピンクっぽい）尿が出る、黒っぽい便や血便が出る、歯ぐきから出血する、などの症状がある場合には、必ず医師に報告して下さい。医師は、化学療法を行っている間、頻繁に血小板数を測定します。血小板数が少なすぎる時は、その数を増やすために輸血することもあります。

- \* アスピリン、またはアスピリンを含まない鎮痛剤（アセトアミノフェン、イブプロフェンなど）、他にも処方せんなしに買える薬の中には、血小板の働きに影響を与える薬が含まれています。必ず医師に相談して飲みましょう。
- \* 歯を磨く際は、非常に柔らかい歯ブラシを使いましょう。
- \* 鼻をかむ際は、柔らかいティッシュを使い、優しくかみましょう。
- \* はさみや針、ナイフや工具などを使う際は、自分自身を切ったり傷つけたりしないように注意しましょう。
- \* アイロンをかけたり調理したりする際は、やけどをしないように気をつけましょう。
- \* けがをする可能性のある作業や接触するスポーツは避けましょう。

## 10) 口、歯ぐき、喉の痛みが出たらどうしたらいいですか？

以下に、避難所でもできる口や歯ぐきや喉をよりよく保つための注意点を紹介します。

- \* もしできれば、化学療法を開始する前に歯科に行って、歯を治療してもらって下さい。虫歯や、歯ぐきの膿瘍、歯ぐきの病気、きちんと合っていない入れ歯などのトラブルに対し、処置をしてもらって下さい。また、化学療法の

期間中の歯磨きやデンタルフロスのかけ方など、最も良い方法を教えてもらって下さい。化学療法は、虫歯にかかる率を高める可能性があるため、フッ素入りのマウスウォッシュや、歯磨き粉を使って虫歯を防ぐよう、歯科医が提案する場合があります。

- \* 毎回、食事の後に歯と歯ぐきをきれいにしましょう。柔らかい歯ブラシを使って優しく触れて下さい。硬すぎる歯ブラシは、口の組織を傷つけてしまうことがあります。歯ぐきが非常に敏感な場合には、医師か看護師、あるいは歯科医に相談して、柔らかい歯ブラシや、歯磨き粉を選ぶようにしましょう。
- \* 毎回、使った歯ブラシはよく洗い、乾燥した場所に保管しましょう。
- \* 多量の塩やアルコールを含む市販のうがい薬は避けて下さい。あなたが使えるうがい薬を、医師か看護師から教えてもらいましょう。
- \* 冷たい料理か室温程度の料理を食べましょう。熱い料理や温かい料理は、過敏になった口内や喉を刺激しすぎる場合があります。

#### 11) 口が乾いて食べにくい時の工夫はどのようにしたらいいですか？

口が乾いて食べにくい時には、次のようなことを試してみましょう。

- \* 口内を潤すために人工唾液を使った方がよいか医師に尋ねましょう。
- \* 水分をたくさんとりましょう。
- \* 氷のかけらやアイスキャンディー、または砂糖が入っていない飴をなめましょう。砂糖が入っていないガムも良いです。
- \* ぱさつく食品は、バターやマーガリン、ソースなど汁気のあるもので湿らせてから食べましょう。
- \* ぱりっと乾燥した食品も液体に浸して食べましょう。
- \* 裏ごしされた柔らかい物を食べましょう。
- \* 唇が乾燥するようならリップ・クリームを使いましょう。



## 2. 化学療法の支払い

日本の保険医療制度について

化学療法の費用は、薬剤の種類やその量、投与を受ける期間や頻度、化学療法を受ける場所により（家か、診療所や医院か、あるいは病院か）異なります。治療の支払いは、あなたの加入している健康保険により異なりますが、医療扶助の対象になるかどうか、病院の社会事業部や、地域の市町村役場の福祉事業部に確認をしてみてください。災害時で混乱している時でも、がんの治療にかかった領収書は、保管しておくことをおすすめします。高額医療費については、一ヶ月に支払った医療費が一定の額以上である場合、その金額の割合に応じた超過分が払い戻される制度があります。年齢や収入、保険の種類などで異なりますので、各市町村役場に問い合わせてみましょう。個人でがん保険に加入している方は、保険会社に支払い方法など問い合わせてください。

### おわりに

この冊子が、災害に遭遇した時、患者様や家族の皆さんに（これから化学療法を受けられる方も、すでに治療を始められた方にも）役立つことを願っています。冊子の情報について、どうぞ医師や看護師と話をして下さい。そして、化学療法を受けている期間中に災害に遭遇した場合、自らの自己管理に十分に注意して下さい。災害時は遠慮せず、自分の身体の状態を身近にいる医療職に伝えてください。がん治療中でも外見上の変化がなければ、健康な人と同じように見なされ、様々な配慮が受けにくくなります。自分のことを他の人に知ってもらうことが大切です。

あなたと家族、そして医療チームが一丸となることによって、がんを闘う最強のチームを作ることができます。

これまでパンフレットの作成に協力して下さいました方々

滋野 みゆき（元兵庫県立看護大学）

大塚 奈央子（元兵庫県立大学）

牧野 佐知子（元兵庫県立大学）

小林 珠実（元兵庫県立大学）

21 世紀 COE プログラム  
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」  
災害に備えたがん患者のケアパッケージ①  
がんの化学療法を受けている人のために（第 2 版）

発行日 2007 年 3 月 1 日

発行者 兵庫県立大学災害看護拠点

〒673-8588 兵庫県明石市北王子町 13 番 71 号

編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科 21 世紀 COE プログラム

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

看護ケア方略研究部門

がん看護ケア方法の開発プロジェクト

内布 敦子 荒尾 晴恵 坂下 玲子

沼田 靖子 川崎 優子 成松 恵

TEL (078)925-9435

Web Site <http://www.coe-cn.as.u-hyogo.ac.jp>

E-mail [atsuko\\_uchinuno@cn.as.u-hyogo.ac.jp](mailto:atsuko_uchinuno@cn.as.u-hyogo.ac.jp)

本書は著作権法上の保護を受けています。

著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を

複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright©2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research  
Institute of Nursing Care for People and Community (RINPC),  
University of Hyogo. All Rights Reserved.